

Selección de los mejores **Chistes** de **Mozos**

CONDORITO

QUINCENAL

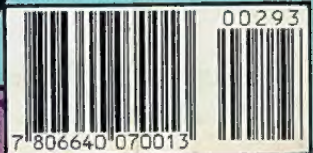
MR

FOR *Peky*



Chile \$ 1.100
Bolivia Bs. 7.00

64 PAGINAS





Para niños que saben lo que es bueno.

SOPROLE

✓ Aporta el 20% del Hierro diario en niños hasta 3 años. ✓ Naturalmente enriquecido con Calcio. ✓ Sabores naturales.. ✓ Fruta colada.

Pepo.

PRESENTA:

CONDORITO



34.182

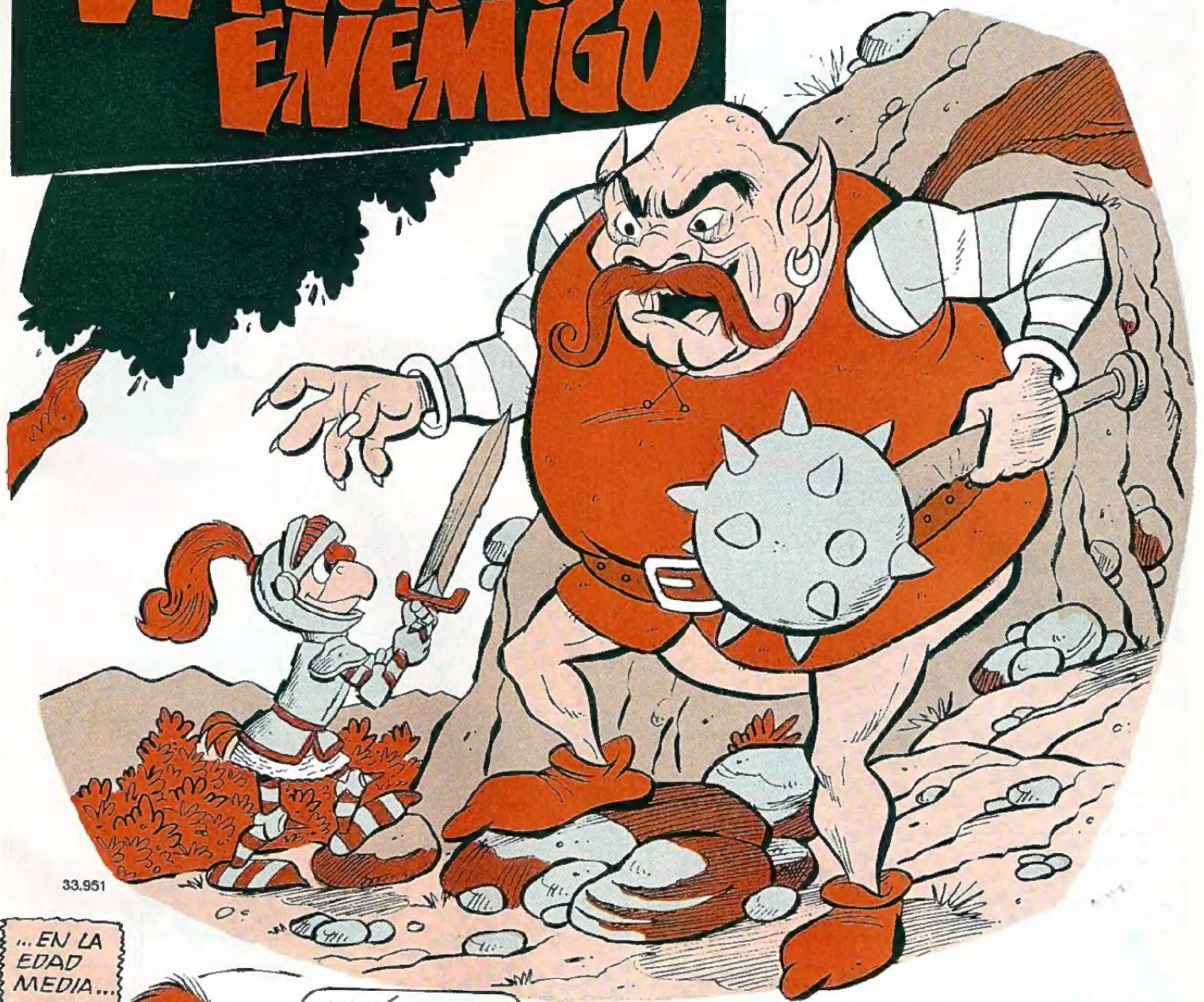
© "CONDORITO" m.r. Año 42, edición CONDORITO N° 293 editada en Chile por EDITORIAL TELEVISIA CHILE S.A.
Representante Legal: Marlene Larson C. Dirección: Reyes Lavalle 3194, Las Condes, Santiago CHILE.
Distribución: Distribuidora Alfa S.A., Carlos Valdovinos N° 251, Santiago.
Esta edición se hace en convenio con René Ríos B., Pepo. Editora: María Inés Aguirre M. Director de Arte: José Luis Gaete C. Gerente de Producción: Fernando Ureta F. Coordinación: Aquiles Sepúlveda F.
Impresa en Editorial Antártica S.A., Impresa en Chile. Printed in Chile.
Fecha de impresión: 07/07/1997. Dirección Internet: <http://www.condorito.cl>
Chile: Recargo por flete (I, II, XI, XII Regiones): \$ 50.

GASTO

33.931



EL PEOR ENEMIGO



33.951

... EN LA
EDAD
MEDIA...

¡Y TÚ ERES EL
ÚLTIMO, YA ACABÉ
CON TODO!

¡AAYY!

¡CLANG!

¡VIVA!
¡VIVA!

¡BRAVO!
¡CONDORITO
ES NUESTRO
CAMPEÓN!

CONTINÚA...



COPIAS

OJALÁ MI
CUMPA PUEDA
AYUDARME.



33.940

¡HOLA, CUMPA!
VENGO A PEDIRLE
UN FAVOR.

LO QUE SEA,
COMPADRE, PASE,
PASE.



ESTOY PLANCHADO,
CUMPA, Y VENÍA A
PEDIRLE PRESTADO
UN POCO DE
DINERO.

PERO CLARO...



NO SÉ QUÉ ES LO QUE
ME OCURRE. ESTOY MUY
VOLADO... CONSTANTE-
MENTE PIERDO LA LLAVE
DE LA PUERTA DE
MI CASA.

ENTIENDO,
COMPADRE.



HE GASTADO
UN DINERAL
HACIENDO
COPIAS...

¿HAN SIDO
MUCHAS?



¡CLARO! ¡Y CON LO
CARAS QUE ESTÁN
HOY EN DÍA LAS
COPIAS DE LAS
PUERTAS!

¡PLOP!



ATRASO



CONDORICOSAS



¡TOS!

33.937



PASAJE

¡REFLAUTA!
¿ESO ES LO
QUE CREO?



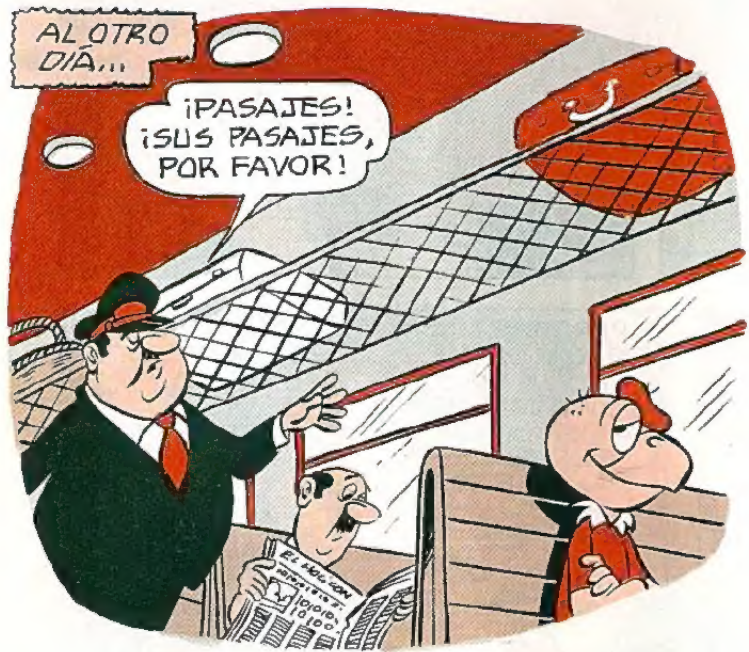
33.929

¡PERO SI ES UN PASAJE DE
TREN A SAN ANTONIO! ¡QUÉ RICO!
¡PARTIRÉ MAÑANA MISMO, ASÍ
VISITARÉ A MI AMIGO TOMATE!



AL OTRO
DÍA...

¡PASAJES!
¡SUS PASAJES,
POR FAVOR!

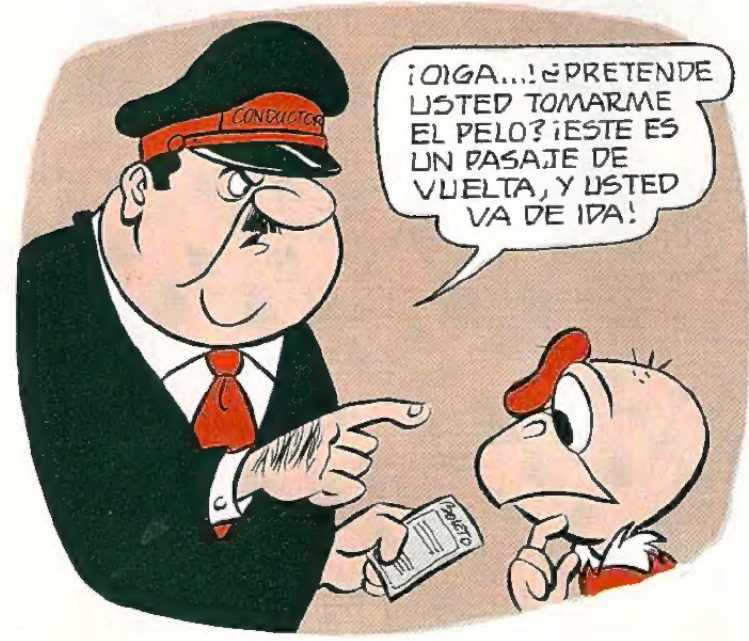


¡SU PASAJE
POR FAVOR,
MUÉSTRAMELO!

¡AQUÍ
ESTÁ!



¡OIGA...! ¿PRETENDE
USTED TOMARME
EL PELO? ¡ESTE ES
UN PASAJE DE
VUELTA, Y USTED
VA DE IDA!



¡NO SE PREOCUPE POR ESO!
¿QUÉ LE PARECE SI HAGO EL VIAJE
SENTADO DE ESPALDAS Y ASUNTO
ARREGLADO?



NOTARIO



33.930



TRASNOCHE



34.234



INSÓLITO

34.235



CONDORICOSAS

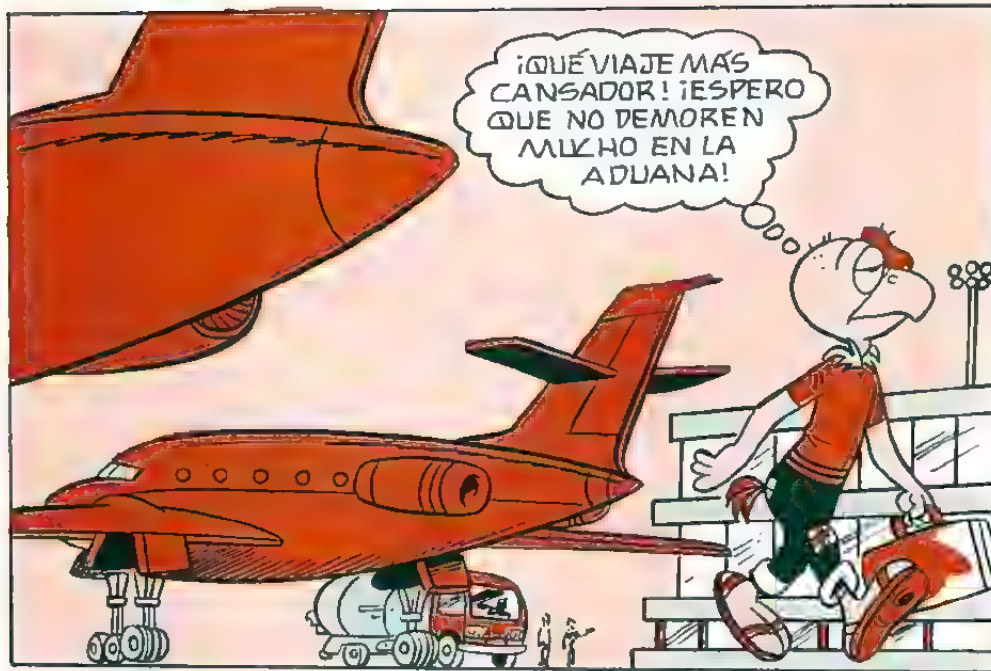


DESEO



ADUANA

34 238



SIN X

¡ADELANTE, JOVEN!

¡QUÉ TAL, MATASANOS!

33.914

¿CUÁL ES SU NOMBRE?

CONDORITO, PERO SIN X.

¡LE PREGUNTO QUE, COMO SE LLAMA!

YA SE LO DIJE, CONDORITO, PERO SIN X.

PERO, CONDORITO, NO SE ESCRIBE CON X.

¡ESO ES LO QUE TE ESTOY DICENDO HACE RATO, PUH JETÓN!

¡PLOP!

CIEN AÑOS

ABUELITO... ¿TIENE CIEN AÑOS DE SOLEDAD?

CONOZCA A LOS MARCIANOS POR CHECHO

COMO ENGORRARSE SIN COMER

APRENDA A VIVIR SIN PLATA

YO Y LOS DINOSAURIOS

¡SIIIII...!
¡BUUUAAA...!
¡BUUUAAA...!

¡PLOP!

CASA

¡ALÓ! ¿CON LA EMPRESA CONSTRUCTORA "EL SUBSIDIO CHICO"?

¡SÍ, SEÑOR... DÍGAME EN QUÉ PODEMOS SERLE ÚTILES...

¡YO COMPRÉ UNA DE SUS CASAS Y DEBO DECIRLE QUE ES UNA BUENA PORQUERÍA, Y ADEMÁS EL BAÑO ESTÁ MAL HECHO, APARTE DE SER HÚMEDO E INSALUBRE!

¡ESO ES FALSO, SEÑOR! ¡UNA CALUMNIA!

33.995

¡TODO ESTABA PERFECTO CUANDO ENTREGAMOS ESAS CASAS! ¡SI SU BAÑO ESTÁ EN MAL ESTADO, USTED DEBÍO HACER ALGO!

¡CLARO QUE "HICE ALGO" PERO NO PASÓ NADA EN ESE MOMENTO!

¡EN REALIDAD TODO PASÓ CUANDO TIRÉ DE LA CADENA!

¡Plop!

CIERRE

¡SALUD! ¡PLATITA Y AMOR, NIÑOS!

¡SALUD POR LO QUE SEA!

¡JUM!

¡ESO! ¡HIP!

¡VOY A TENER QUE PONERME ENERGÍCO CON ESOS TRES CLIENTES!

¡SE ACABÓ! ¡ES MUY TARDE Y TENGO QUE CERRAR!

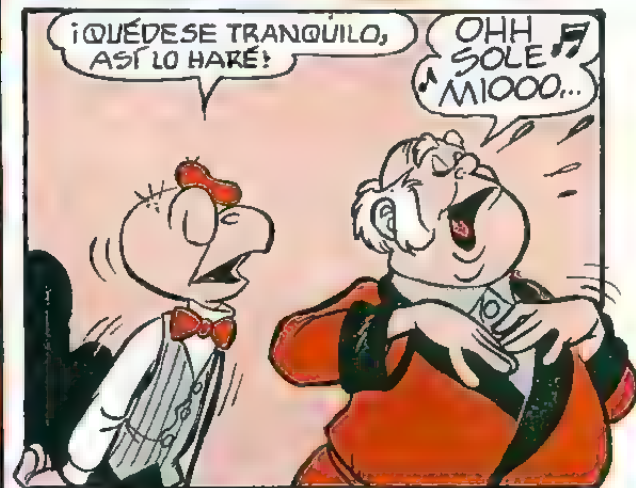
¡CIERRE NO MÁS, DON PEPE!

¡CLARO! ¡HIP!

¡ESO SÍ, MAÑANA SE VIENE TEMPRANITO A ABRIRNOS, PORQUE HAY QUE TRABAJAR!

¡Plop!

CANTOR



PROBLEMA



34.062



DESCUIDO



RETRATO

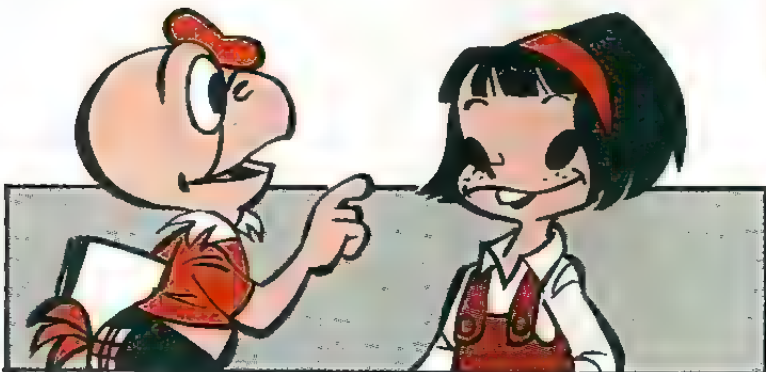
TE ANDABA BUSCANDO.

¿PARA QUÉ?



34.071

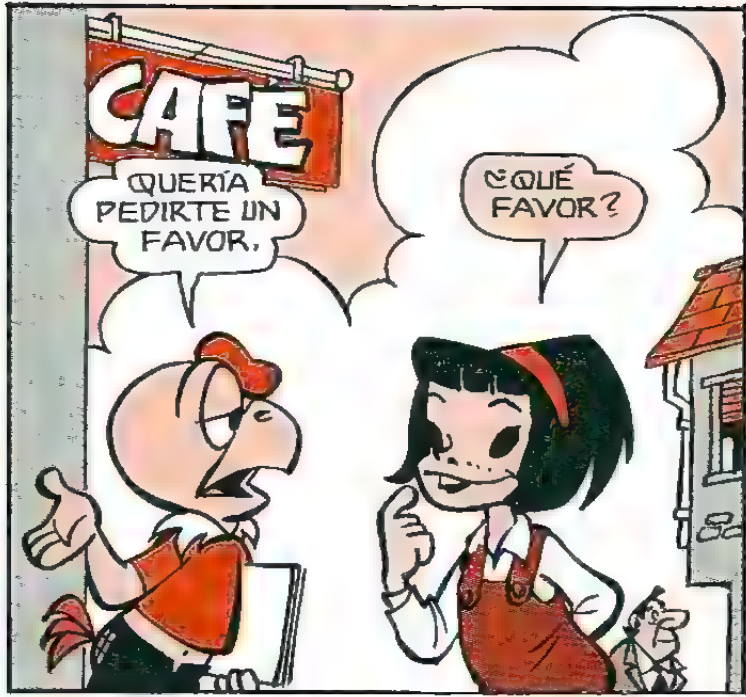
¿TIENES ALGÚN RETRATO TUYO QUE ME REGALES?



CAFÉ

QUERÍA PEDIRTE UN FAVOR.

¿QUÉ FAVOR?



¿PARA PONERLO EN TU VELADOR AL LADO DE TU CAMA?

NO, PARA LLEVARLO AL COLEGIO.



¿PARA MOSTRÁRSELA A TUS AMIGOS?

CLARITA



NO, PARA LLEVARSELO A LA PROFESORA... ¡NOS PIDIO QUE LLEVÁRAMOS CUALQUIER COSA RELACIONADO CON LA DESNUTRICIÓN!



RECLAMO

PAJARRACO, VENGO A RETIRAR EL POSTER DE MI ESPOSA.

LO TENGO LISTO, DON CUASI...

...AQUÍ LA TIENE, SON DIEZ MIL PESOS,

¿QUÉEE...?

34.068

...¡PERO ESTÁS LOCO, PAJARRACO!! ¡ESTO ES UNA MUGRE! ¡Y TERRIBLEMENTE INDECENTE!

¡CHIISSSS...!

...¡Y QUÉ ME RECLAMA A MÍ! ¡ESO DEBÍO PENSARLO ANTES DE CA-SARSE!

CONDORICOSAS

¡¡ JUSTO LO QUE ANDABA BUSCANDO, MIJITA! ¡ME ACABAN DE MANDAR AL INFIERNO!

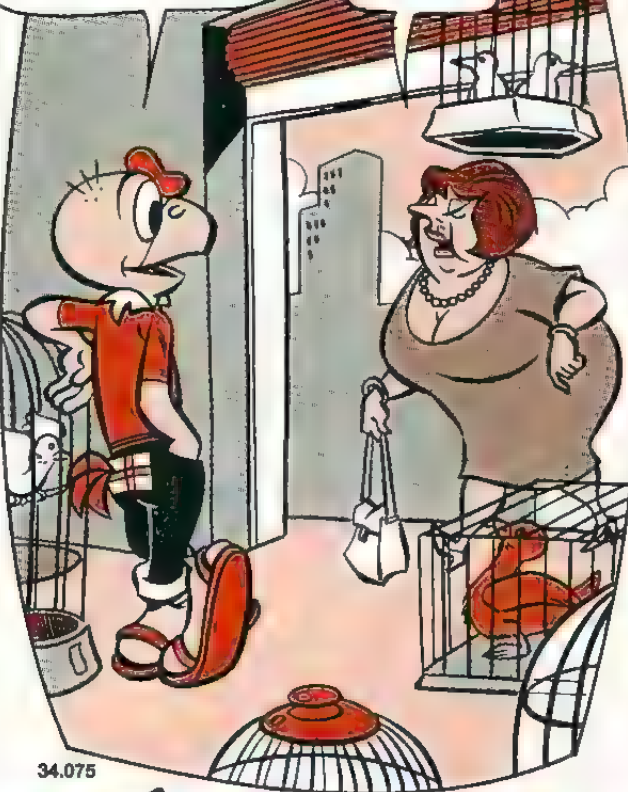
HOSPITALIZADO



CANTOR

¿USTED QUIERE UN PAJARITO QUE LE ALEGRE LA CASA?

¡ES LO QUE BUSCO!



¡LÉVESE ESTE CANARIO AUSTRALIANO QUE ES UNA MARAVILLA!



¿CANTA?

¡PARA NADA!



¡PERO TARAREA QUE ES UNA BARBARIDAD!



¡PLOP!

34.075

CÁMARAS

¡BUENO, PARECE QUE TENEMOS COMPAÑÍA!



¡TAMBIÉN A MÍ ME PESCARON!



¿CÓMO LA PASAS AQUÍ?

¡ES CASI COMO ESTAR EN CASA!



¿TAMBIÉN HAY TELEVISIÓN?

¡SÍ, PERO AL REVÉS!



¡AQUÍ LOS DEMÁS TE MIRAN A TI!



SERENO

¡ESTE TRABAJO ES PARA MÍ! "EMPRESA IMPORTADORA DE GOMAS NECESITA TURNO COMPLETO".

34.093

¡CARAMBA, QUE PEDAZO DE INDUSTRIA!

INDUSTRIA SOTO Y CIA

¡JEFE, VENGO POR EL AVISO!

BIEN, SU TRABAJO DE SERENO SERÁ DE NOCHE...

...TENDRÁ QUE AVISARME CADA HORA QUE TODO MARCHA BIEN EN LA EMPRESA.

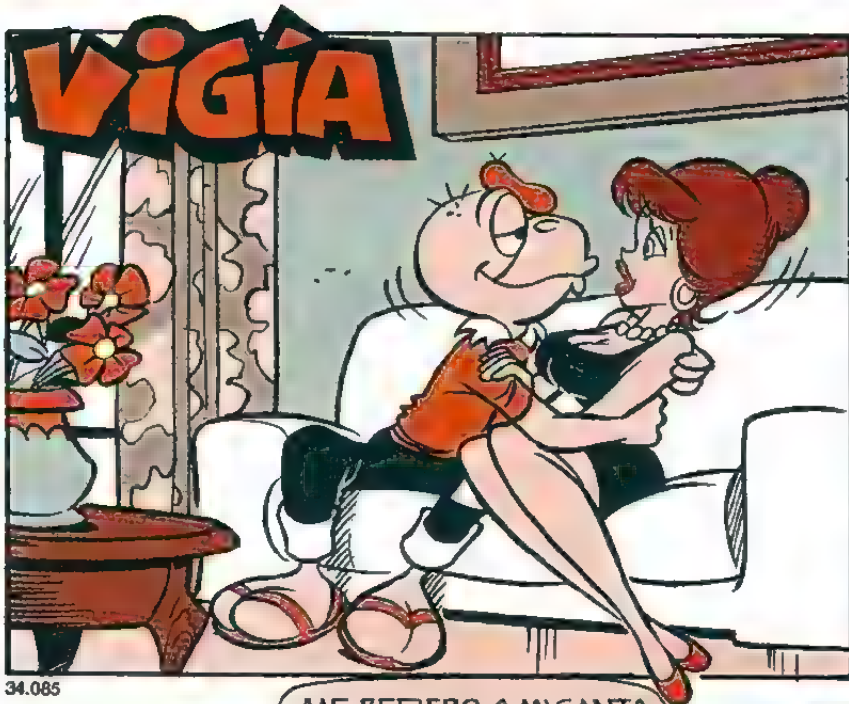
¿TENDRÉ UN AYUDANTE?

¿UN AYUDANTE? ¿Y PARA QUÉ NECESITA UN AYUDANTE?

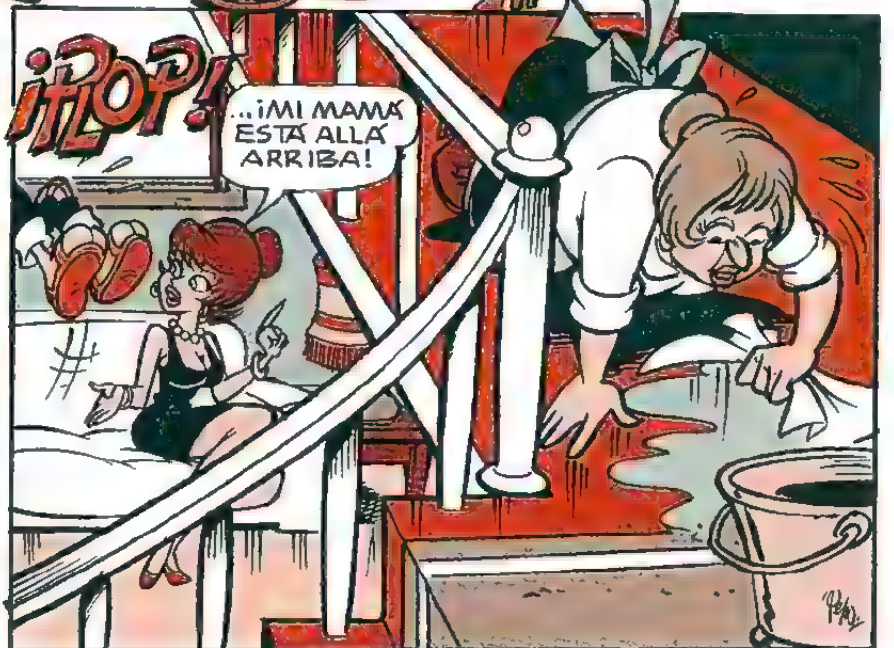
PARA QUE...

...ME DESPIERTE PARA HACER LAS LLAMADAS.

¡Plop!



34.085



CLAVOS

33.433

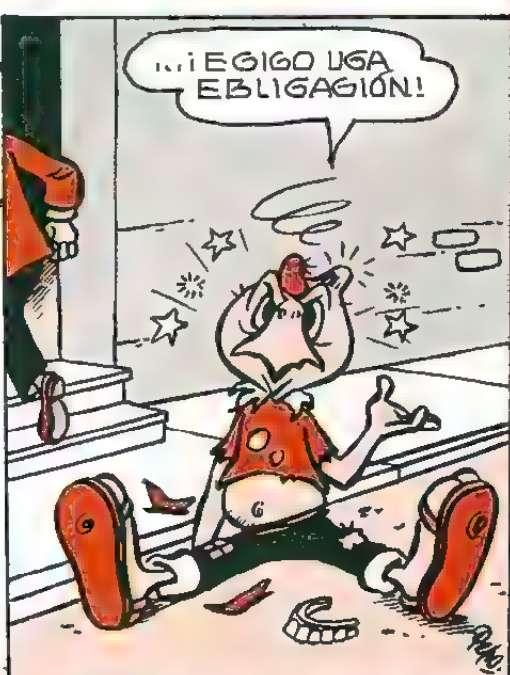




SELECCION DE LOS MEJORES

Chistes de Mozos

AGRADECIDO



¡QUÉ OLFATO!

2.892-



PASARÉ A COMER
ALGO AL "POLLO
FARSANTE" TEN-
GO UN HAMBRE
CABALLUNA.

POLLO FARSANTE



AQUÍ ESTÁ EL MENÚ,
SEÑOR.

NO, MUCHAS
GRACIAS... YO
SOLO ME FÍO DE
MI OLFATO... NO
HARÉ USO DEL
MENÚ.



TRAÍGAME EL
CUCHILLO DE LA
COLINA.

¡SÍ,
SEÑOR!



CONTINÚA...



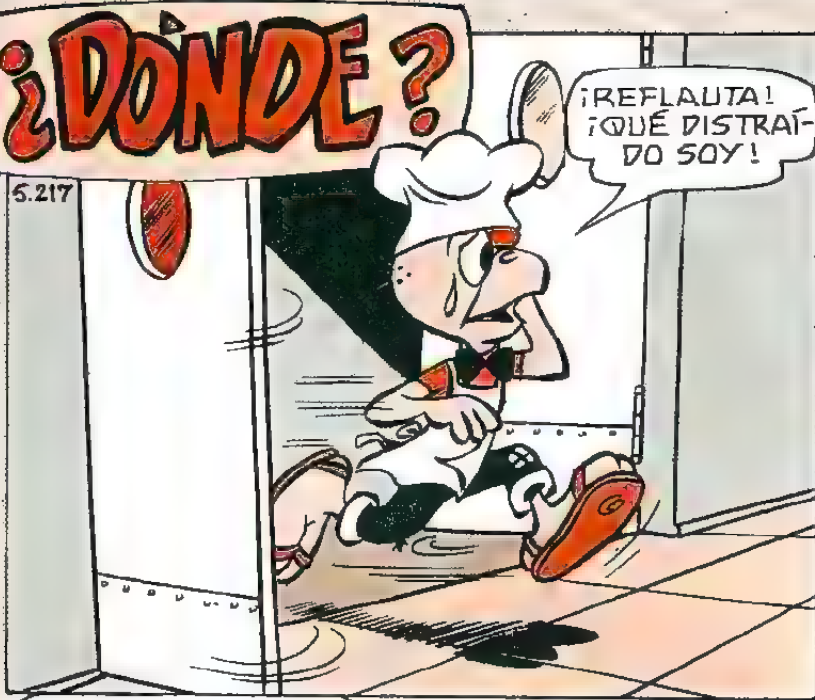
VOY EN SEGUIDA, SEÑOR!

BIEN, ¿QUÉ SE VA A SERVIR, SEÑOR?

¿HACE TANTO RATO QUE TE ESTOY GRITANDO, QUE YA SE ME OLVIDÓ, JE TÓN!

¿DÓNDE?

5.217



¡REFLAUTA!
¡QUÉ DISTRAÍDO
SOY!



¡PERMISOOO!

¡SAQUE LAS
MANOS DE LA
SOPA, COCHI-
NO!

¡AJ!



¡VEAMOS EN ESTA
OTRA MESA! MAM...
¡NADA!

¿QUÉ HACE,
ANIMAL?



¡PUF! ¡AQUÍ,
TAMPOCO!

¡BUAAA! ¡MI SOPA DE
CAMARONES! ¡BUAAA!



¡AAAHH! ¡POR FIN TE
PILLÉ, BANDIDA!

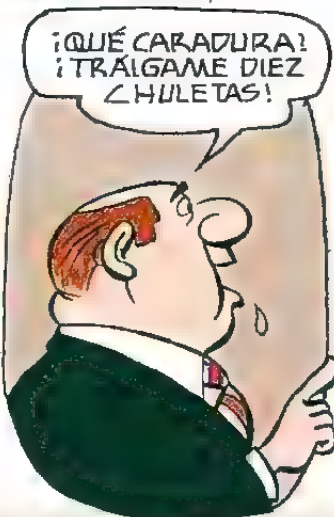
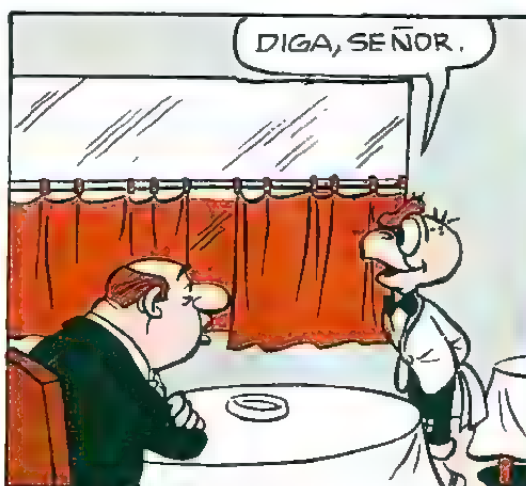
¡EPA!
¿TE FALLA EL
MEOLLO?



¡TEXITO UNA
EXPLICACIÓN!

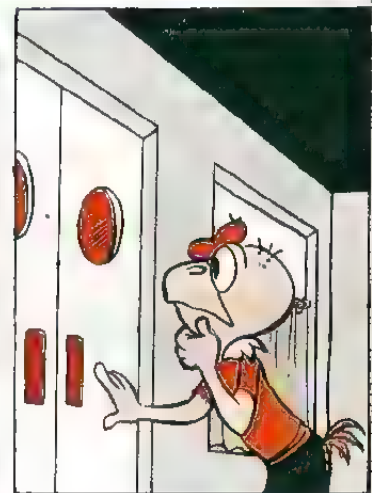
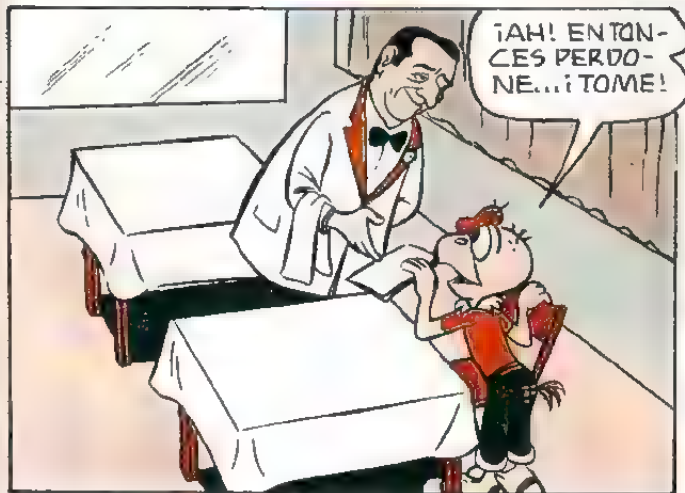
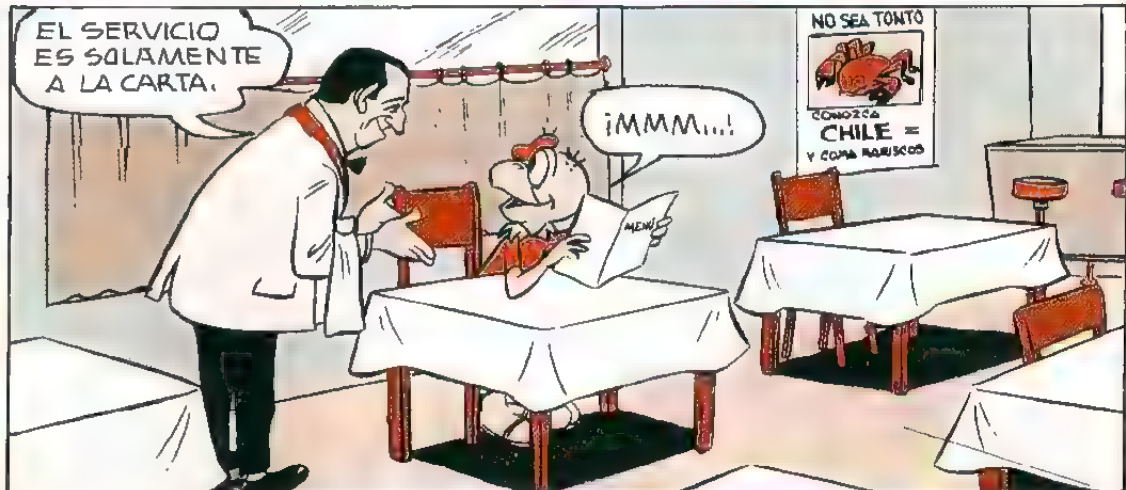
RESTAURANTE

BARATUTURA



a la CARTA

3 226-



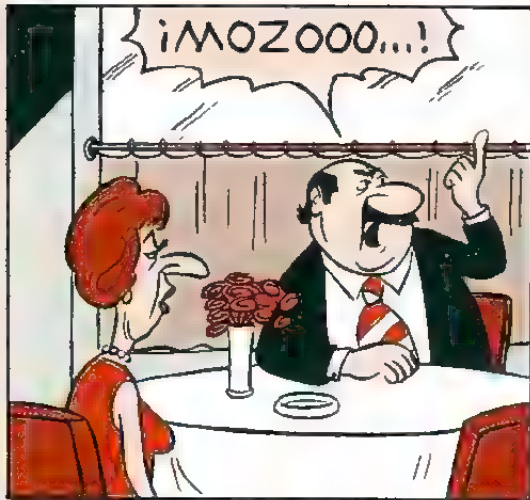
Pelos

3.373-

ESTE LUGAR PARECE BUENO PARA ALMOZAR, QUERIDITO, ENTREMOS.

¡A MÍME DA IGUAL CUALQUIERA DE ESTOS BOLLICHES! ¡EN TODOS COBRAN EL OJO DE LA CARA!

EL "POLLO FARSANTE"



REDIDO ESPECIAL

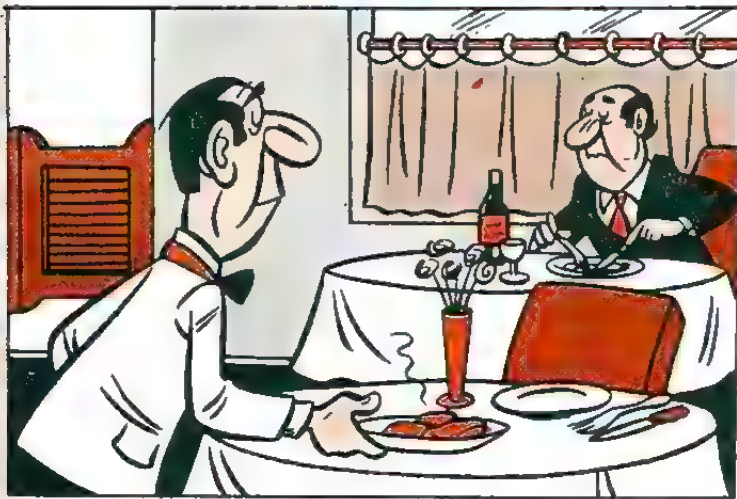


5341.-



HÍGADOS

14.114



PORFIADO

3.518-



A MANO

2.812-

¿QUÉ TE PARECE EL ALMUERZO, CONÉ? ES BUENO VENIR A UN BUEN RESTAURANTE COMO "EL POLLO FARSANTE", ¿VERDAD?

TODO ESTABA RICO, TÓ... ¡ME SERVIRÍA DOBLE PORCIÓN DE POSTRE!

MOMENTOS DESPUÉS...

¡MOZO! ¡LA CUENTA POR FAVOR!

¡BIEN, SEÑOR...!

...¡SU CUENTA, SEÑOR!

¡GRACIAS!

¿CÓMO ENCONTRÓ EL SERVICIO, SEÑOR? BUENO EL ALMUERZO, ¿VERDAD? ¿Y SE DIO CUENTA DE QUE LA CARNE NO TENÍA GRASA? ¿Y EL PESCADO NO TENÍA ESPINAS? ¿Y LA SOPA NO TENÍA MOSCAS? ¿Y EL PERNIL NO TENÍA PELOS? ¿Y EL POLLO NO TENÍA PLUMAS...?

...EL CAFÉ NO TENÍA CAFEÍNA... LA LECHE DEL NIÑO NO TENÍA NATA... Y EL PAN NO TENÍA MIGA...

¡BASTA, JOVEN...!

...ME DI CUENTA DE TODO... Y PARA QUE VEA QUE QUEDAMOS A MANO... ¡LE DIRÉ QUE MI CHEQUE NO TIENE FONDOS!

¡PROP!

CELEBRACIÓN

9.805



LO MISMO



PRECAVIDO

¡MOZO!

3.12v-

¿QUÉ SE VA A SERVIR EL SEÑOR?

¡TRÁIGAME DOS BOTELLAS DE VINO!

¿ALGO MÁS, SEÑOR?

¡NO! ¡SOLAMENTE VINO! ¡QUIERO BEBER!

¿SOLAMENTE QUIERE BEBER? ¿Y POR QUÉ SEÑOR?

¡PORQUE YO BEBO PARA OLVIDAR, AMIGO!

BUENO, SI ES ASÍ TENDRÁ QUE OBSERVAR EL REGLAMENTO DE ESTE ESTABLECIMIENTO, SEÑOR...

¿SÍ? ¿Y QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

¡EL ARTÍCULO 38 DEL REGLAMENTO DICE: "AQUEL CLIENTE QUE MANIFIESTE SU DESEO DE BEBER PARA OLVIDAR... DEBERÁ PAGAR ANTES DE CONSUMIR!"

¡PLOP!

HOMBRES

¿EN QUÉ PIENSAS, YUYITO?

EN MI FUTURO, TÍA YAYITA.

PODRÍAS TRABAJAR EN UNA GRAN TIENDA Y AHÍ CONOCER A TU PRÍNCIPE AZUL.

¡NO ME INTERESA, TÍA! YO QUIERO SER AZAFATA.

33.471

¿Y POR QUÉ, AZAFATA?

¡PORQUE LA MEJOR MANERA DE CONOCER A LOS HOMBRES...

...ES MIENTRAS ESTAN ATADOS A LOS ASIENTOS!

¡PLOP!

PASIÓN

¡PAMELITA, YO ESTARÍA FELIZ Y DISPUESTO AHORA MISMO A DARLE UNA DE MIS MANOS!

¿TAN ENAMORADO ESTÁ DE MÍ, CONDORITO?

¡NO, MIJITA...!

...¡YO SOY BARNIZADOR!

¡PLOP!

ARREGLO



34.096



SOBREGIRO



ME GUSTARÍA
HABLAR CON EL
JEFE DE LA
SECCIÓN
CRÉDITOS.

CRÉDITOS

ESPERE
AQUÍ, VOY A
BUSCARLO.



¿EN QUÉ
LO PUEDO
ATENDER?

NECESITO QUE
USTEDES ME
ACEPTEN UN
SOBREGIRO.



¡IMPOSIBLE, SEÑOR,
SON LAS REGLAS DEL
BANCO!



¡SE LO SUPLICO! ¡SI USTED ME
ACEPTA EL SOBREGIRO, LE PROMETO
QUE LE QUEDARÉ EN DEUDA EL RESTO
DE MI VIDA!

¡PLOP!



BANDEROLA

VOY A DAR LA
VUELTA.

¿QUÉ ESTÁS
HACIENDO,
MUJER?

TRABAJOS
EN LA
VÍA



¿Y POR
QUÉ?

¿ACASO NO VISTE
QUE EL TIPO ESE, ONDEÓ
LA BANDEROLA?



¿Y LE HACES
CASO A UNA
BANDEROLA?

¡POR SUPUESTO
QUE SÍ!



¡VUELVO EN SEGUIDA!
¡VOY A COMPRAR ESA
BANDEROLA!

¡PLOP!

¡IDIOTA

BUENOS DÍAS, VENGO A VER AL CAPITÁN CONDORITO.

ADELANTE, SEÑOR.



¡CUMPA, QUÉ BUENO VERLO!

LO VENGO A INVITAR PARA UNA CENA EN MI CASA, COMPADRITO.



NO SÉ QUÉ HACER CON ESTE TARADO DE UNGENIO, CUMPA.

¿QUÉ LE PASÓ?



ACABA DE ARRESTAR A UN TIPO QUE ESTABA COMPLETAMENTE DESNUDO EN LA VÍA PÚBLICA.

PERO ESO ES INMORALIDAD...



...¡MUY BIEN HECHO QUE LO HAYA ARRESTADO!

SÍ, PERO EL MUY IDIOTA...



...DEJÓ ESCAPAR AL LADRÓN QUE HABÍA DEJADO AL TIPO SIN ROPA.



MUCHO MÁS

VIENES ATRASADO, CONÉ.

SI, SEÑORITA. PASE A LIQUIDAR ALGO QUE ME ESTABA MOLESTANDO.

¿APRENDISTE A CONTAR HASTA DIEZ?

Y MUCHO MÁS QUE ESO, SEÑORITA.

BIEN, VEAMOS SI ES CIERTO, EMPIEZA.

¡UNO, DOS, TRES, CUATRO, CINCO, SEIS, SIETE, OCHO, NUEVE, DIEZ...

...JACO, QUINA Y REY!

¡PLOP!

MINERALES

YAYITA, TUS OJOS SON DOS DIAMANTES, TUS DIENTES SON DE PERLAS, TUS LABIOS SON DE RUBÍ, TUS MANOS SON DE SEDA...

¿Y EL ANILLO DE COMPROMISO, DE QUÉ VA A SER, PAJARRACO?

¡PLOP!

COMIDA



VICIOS



UNGENIO



34.072



APENADA



PRECIO



REGALO



34.007



AUDAZ

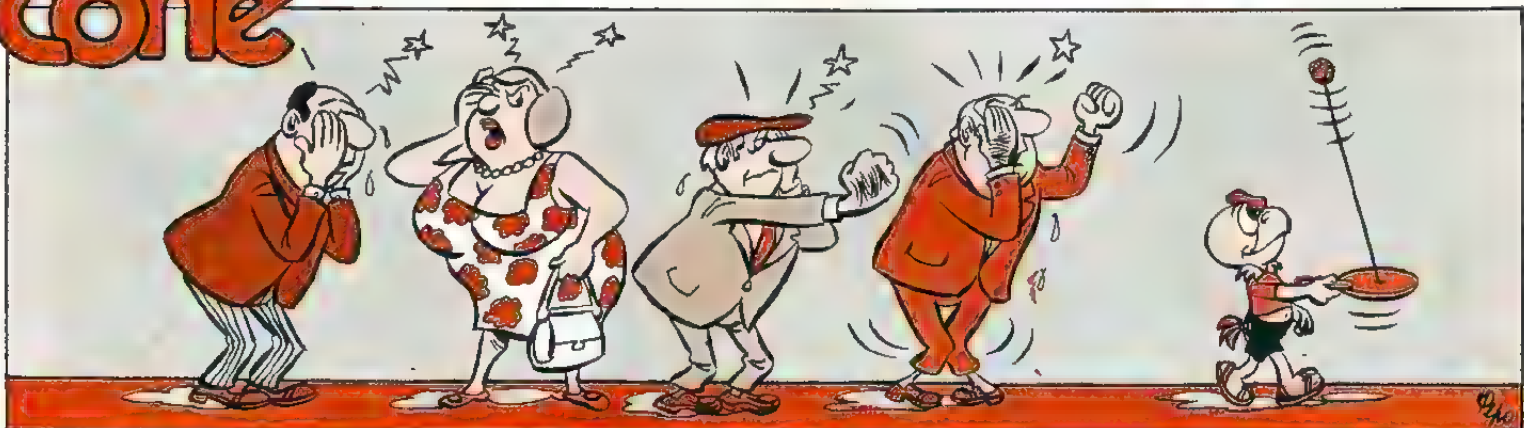


RESTOS

34.228

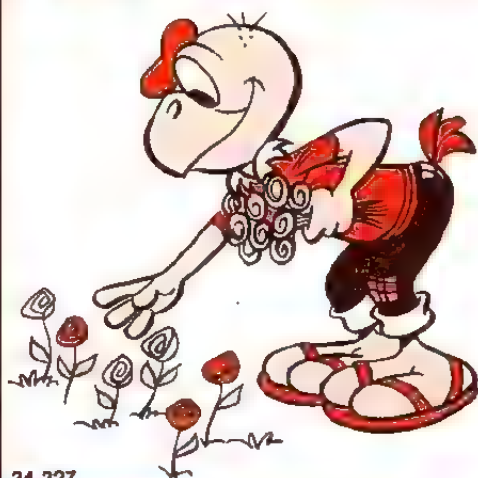


Coné

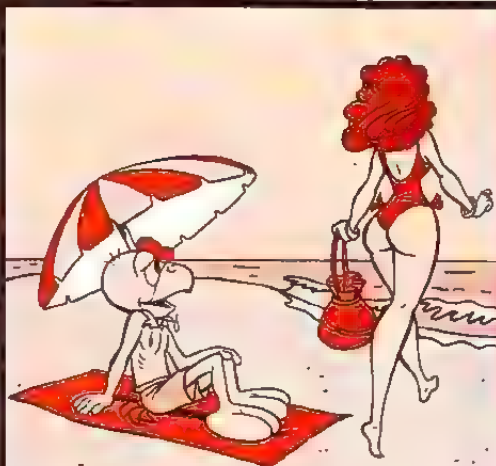




CONDORIGRAMA



34.227



	↓	IDENTIFICARNOS	INNORAL	TITANTIO	↓	CERO	HOGAR	PASCAL (INV.)	REVELA	↓	ELEVAREMOS	FORTALEZCA	RÍO FRANCES
HÉROE NAVAL CHILENO				QUE VUELAN DIOS BELICO									
ENVÍA						GUSTA NOM.FEN.							
SUFIJO QUINICO				REZAR GRABADO INFERIOR				BEBAN SUR					
PERECERAN							DAMA ÁNADE						
ABUELA (INV.)				NAVE ASISTIR				SOBRINO DE CONDORITO ASTATO					SALOBRES
RETORNO						GATO INGLÉS CIEN				TAU MENSAJE		AZUFRE LECHO NUPCIAL	
CERIO (INV.)			IRIDIO ORDENE		CASCADA								
BOGUE													
LABRAR													
LETRAS IGUAL													
DATIVO													
CIENO													
AQUEL													

NOVILLO JOVEN				
CUIDA				
QUERED				
AMANSA				
PLANTÍ-GRADOS				

CUERDA



NOVALES

34.231



HUELGA



34.229



CUIDADO

¡REFLAUTA!
¿QUÉ LE OCURRE,
SUEGRITA? LA VEO
CON CARA DE
TRASNOCHADA.



34.232

¡ES QUE ESTOY CANSADA. TÚ SABES QUE
CUASIMODO ESTÁ ENFERMO Y ME PASO LAS
NOCHES EN VELA
CUIDÁNDOLO!

¿PERO NO HABÍA
CONTRATADO A UNA
ENFERMERA?



¡POR ESO!

¡PLOP!



CORRIENTES

¡HOLA, CONDORITO!
¡AQUÍ VENGO
OTRA VEZ!

DOCTOR
CONDORITO

TOMA ASIENTO
INGENIO Y
CUÉNTAME QUÉ
TE OCURRE
AHORA.



VENGO A PREGUNTARTE SI PUEDO
ENCENDER LAS LUCES DE MI
CASA.

¡JA, JA! ¡CLARO QUE
SÍ, HOMBRE! ¿POR
QUÉ NO LAS VAS A PODER
ENCENDER?



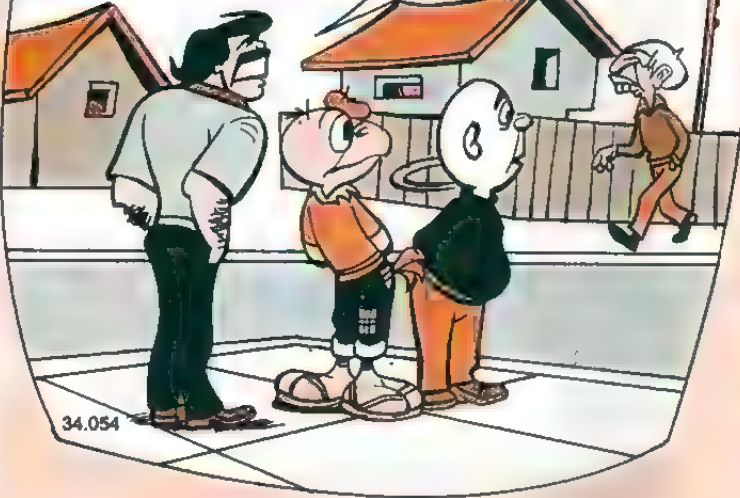
PORQUE ME DIJISTE EL MES PASADO
QUE TRATABA DE EVITAR LAS
CORRIENTES.

¡PLOP!



TONTO

¡MUCHACHOS,
AHÍ VIENE, UNGENIO.
¡LES DEMOSTRARE
LO TONTO QUE ES!

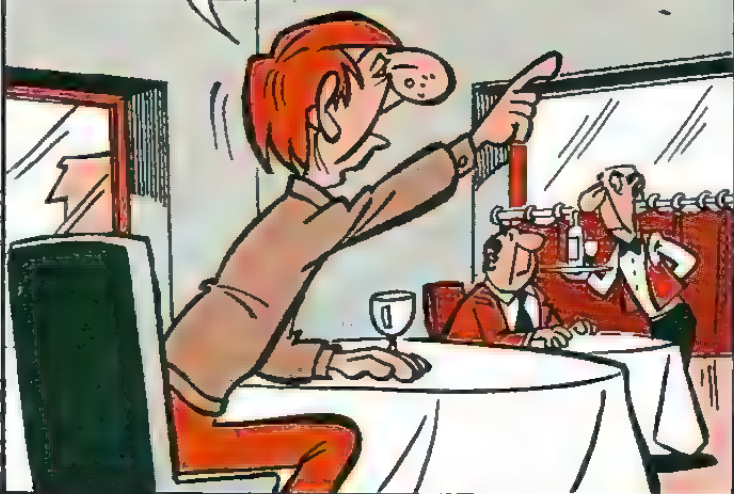


34.054

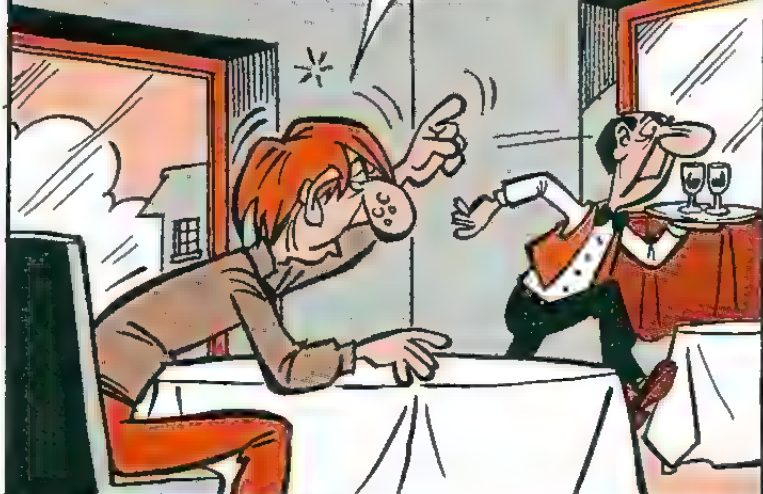


CUENTA

¡MOZOOO...! ¡HIP!
MÁS TRAGO...! ¡HIP!



¡OYE, SORDO...!
¡HIP! QUIERO MÁS
TRAGO...! ¡HIP!



¡AHORA SI
QUE NO SE
ME ESCAPA
ESTE
INFAME...!
¡HIP!



¡OYE, ÑATO, HIP,
QUIERO MÁS TRAGO!

¡AAAAHHY!



¡PÁGAME LA CUENTA
DE LO QUE TE TOMASTE
O VOY A BUSCAR UN
POLICÍA!



¡HIP! ¿Y TÚ CREES
QUE EL VA A PAGAR
POR MÍ? ¡HIP!



Diluvio

LLEVAMOS 39 DÍAS NAVEGANDO, YAYITA, Y SE ESTÁ TERMINANDO LA COMIDA PARA LOS ANIMALES.

SEGÚN LAS ESCRITURAS, FALTA UN DÍA PARA TOCAR TIERRA FIRME.

34.092

AL OTRO DÍA...

¡TIERRA, TIERRA A LA VISTAAAAA...

¿DÓNDE, YAYITA, DÓNDE?

¡AHÍ, EN EL MONTE ARARAT!

¡AL FIN TIERRA!

ESTOS SON LOS ÚLTIMOS.

¡QUÉ RICO, AHORA PODREMOS DEDICARNOS A NOSOTROS DOS!

ME PARECE QUE ALGO NO ESTÁ BIEN, CON DORNOÉ.

¿QUÉ COSA, YAYITA

NUESTRA ARCA VA A ESTAR AHÍ EN EL MONTE ARARAT POR MILES DE AÑOS Y ES UN VEJAMEN CONTRA LA NATURALEZA.

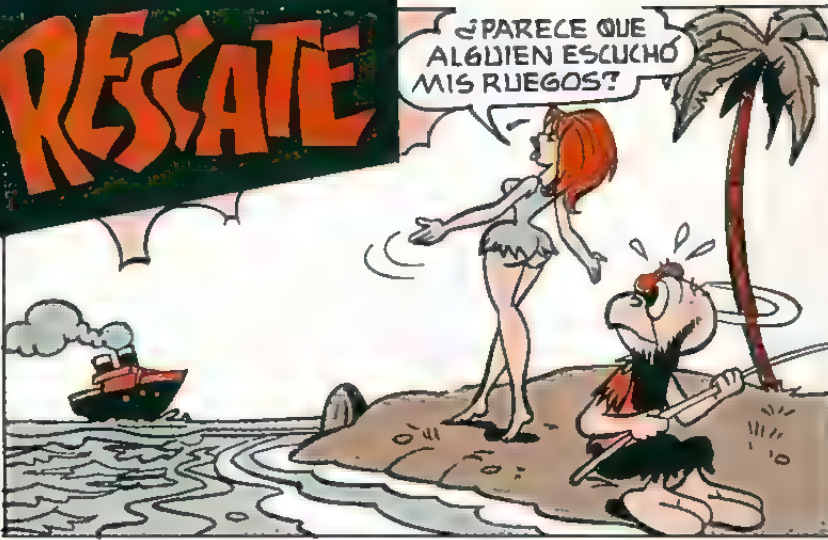
NO TE PREOCUPES, YAYITA...

...DEJÉ UNA PAREJA DE TERMITAS A BORDO.

¡PLOP!

RESCATE

¿PARECE QUE
ALGUIEN ESCUCHÓ
MIS RUEGOS?



34.061

¿POR QUÉ
LO DICES?

¡DESPUÉS DE TANTOS
MESES VIENE UN BARCO
A RESCATARNOS!



¡NO PENSARÁ
SUBIR!

¿POR
QUÉ
NO?

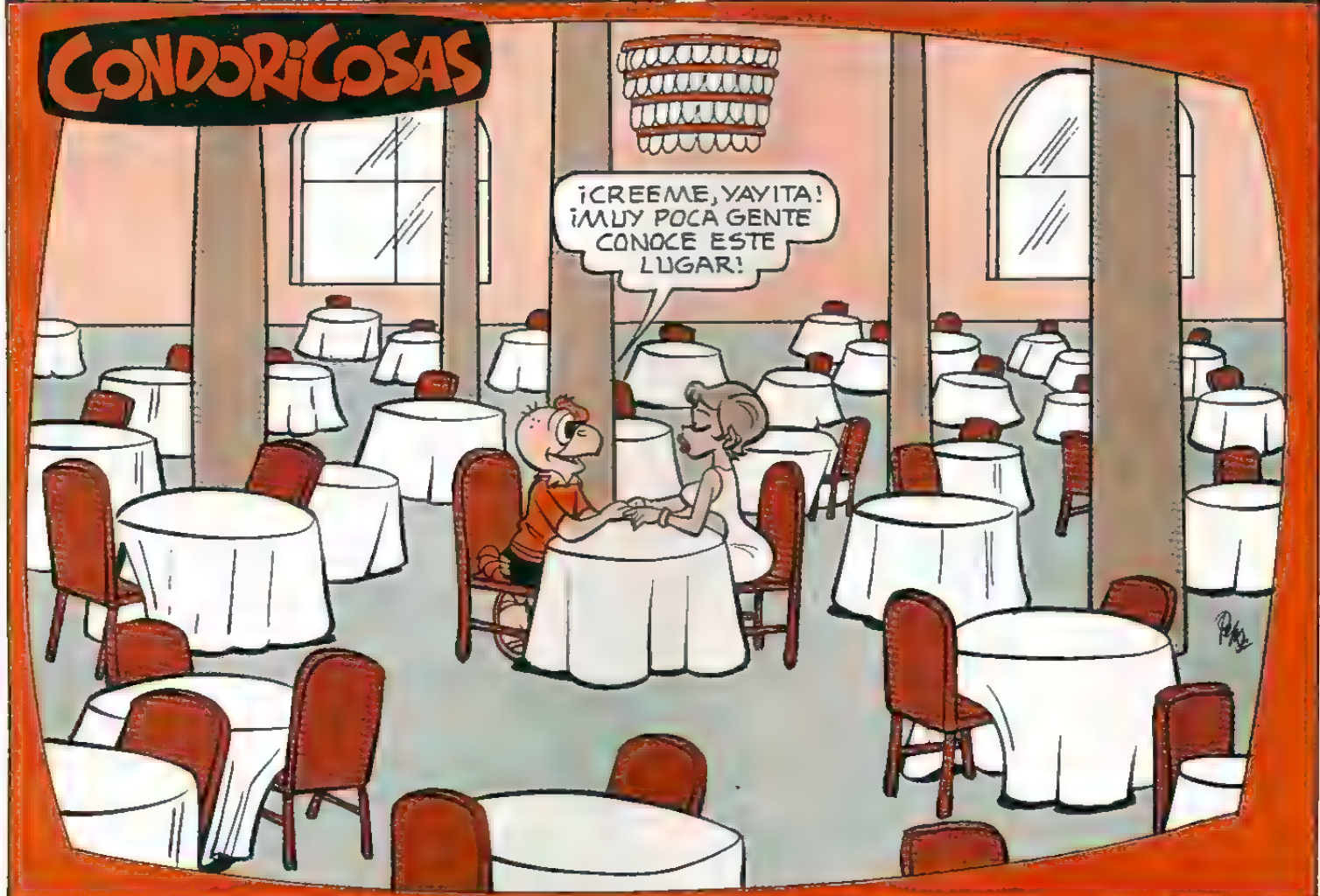


¡RECUERDE QUE LA
ÚLTIMA VEZ QUE
VIAJAMOS EN
BARCO SE
HUNDIO!

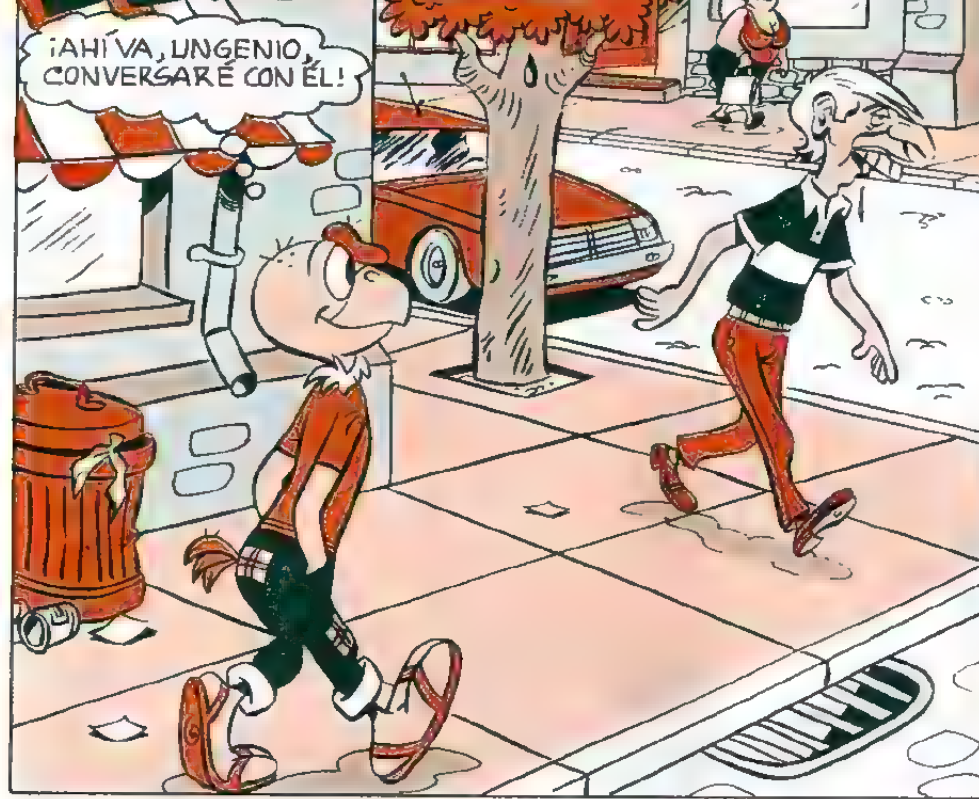


CONDORICOSAS

¡CREEME, YAYITA!
¡MUY POCAS GENTE
CONOCE ESTE
LUGAR!



PROPIA



Bicho



34.236



CONDORIGRAMA



INFLACIÓN

¡Y APÚRATE, QUE LA MICRO DE ATRÁS YA ESTÁ COBRANDO 400 PESOS!

¡CHO-CHO-FEEER...!
 ¿CUA-CUA-CUAN-TO-
 TO-TO VA-VA-VALE EL
 PA-PA-PASA-JE-JE-
 PASAJE?

¡TE DEMORASTE
MUCHO ESTÚPIDO!
¡YA SUBIÓ A 800
PESOS!

PIOR



REVISTA

CONDORITO

EXÍGELA CADA 15 DÍAS

PÍDELA EN TU KIOSCO



NUEVO



**Para que
la gripe
y el resfrío
no te atrapen
indefensa.**



**Vitamina C
esvit-c
Defensa total**

Determine sus requerimientos de **Vitamina C**

¿Necesita usted o alguien de su familia tomar Vitamina C? Por cada respuesta afirmativa sume o reste el valor indicado en el casillero.

- Consume café.....(+2)
- Fuma más de 3 cigarrillos al día.....(+4)
- Se desenvuelve en un ambiente contaminado (smog, químico).....(+4)
- Consume vegetales verdes crudos diariamente.....(-2)
- Consume cítricos frescos (limón, naranja, kiwi) todos los días.....(-2)
- Su dieta diaria considera carnes, verduras cocidas, frutas crudas y cocidas, lácteos, carbohidratos según lo recomendado.....(-1)
- Su dieta es principalmente en base a frituras, comida procesada, postres en base a cremas, carbohidratos y grasas.....(+3)
- Está sometido a estrés (trabajo, estudio).....(+3)
- Se somete a dietas de adelgazamiento periódicamente.....(+2)
- Se resfría fácilmente.....(+4)

Recomendaciones para una Defensa Total

Sí su resultado es:	ADULTOS	NIÑOS
Menor de 1: su aporte de Vitamina C en la dieta es la adecuada para otorgarle protección	Felicitaciones, mantenga sus actuales hábitos de alimentación y de vida.	
2 a 5: su dieta cubre parcialmente las necesidades de Vitamina C de su organismo.	Vigile su dieta, aumente el consumo de frutas y verduras frescas, y corrija su hábito de vida.	Consultar al médico. La dosis diaria recomendada de Vitamina C en niños menores de 12 años es de 100 mg y 300 mg, salvo otra indicación del médico.
6 a 9: su dieta no cubre los requerimientos diarios de Vitamina C, requiere de protección adicional.	Suplemente su dieta con 250 mg a 500 mg de Vitamina C todos los días.	
Más de 9: Está en el grupo de alto riesgo de presentar deficiencia marginal de Vitamina C.	Suplemente con 1.000 mg a 2.000 mg de Vitamina C todos los días.	